

拓展训练在高职体育教学实践中的应用

童宁

(西安海棠职业学院 陕西西安 710038)

摘要: 高职院校的教学目标是为社会输送更多的高素质人才,为社会各个领域的发展提供充足的人才储备。基于社会企业对人才具有较高的要求,高职教师需要重视学生的综合素养的培育。随着教育改革的推进,高职教师需要提高对体育教学的重视度,将拓展训练融入体育教学当中,为学生提供种类丰富的训练内容,提高学生的学习兴趣,让学生多方面的能力得到充分训练,促进学生的身心健康发展。

关键词: 拓展训练; 高职体育; 实践应用

引言:

在高职院校的体育教学当中,教师应当重视学生身体素质以及心理素质的培育,将学生的应变能力、抗压能力以及团队精神进行有效提升,让学生得到多方面的培育。所以,教师在体育教学当中融入拓展教学,不仅可以有效提升体育教学的质量,还可以让学生的综合素质得到有效锻炼,提高学生的社会适应能力。

一、拓展训练的概念

拓展训练最早是二战时期英国海员开展的生存训练方式,由于这种训练方式能够取得较好的训练成果,开始逐渐在企业以及学校中得到了应用,让学生的综合素质得到显著提升。拓展训练发展到如今的地步,训练内容已经变得越来越丰富,并且还可以让参加训练的学生形成良好的团队精神和进取精神,促进学生的成长和发展。

并且,拓展训练与一般的体育训练还有着明显的差别,首先,拓展训练是训练难度与趣味性兼备的训练方式,学生在进行拓展训练的过程中,不仅能够接受各种突破自身能力上线的挑战,还能感受到训练的快乐,在愉悦的情绪中进行自我提升和进步。同时,拓展训练还具有较强的综合性,它不仅能对学生的心理素质进行有效锻炼,还可以增强学生的身体素质,培养学生形成竞争和合作的精神,促进学生的全面发展^[1]。

二、高职体育教学中应用拓展训练的积极作用

(一) 强化学生的综合素养

高职院校展开体育教学,不仅是为了强化学生的身体素质,更是让学生能在多方面得到有效发展。学生在毕业之后需要成为一个独立的社会人,进行独立生活和工作,这就需要学校培养学生的社交、决策、应变等方面的能力,让学生拥有一名成熟的社会人应当具备的素质。尤其是在当下的社会背景中,学生的生活条件比较优渥,这就导致学生对于外界环境的适应能力较差,对事情的发展缺乏有效的应变能力。所以,高职院校应当积极开展拓展训练,让学生各方面的能力都能得到优化提升,比如团队合作能力、决策能力等,培养学生成为一名高素质的人才^[2]。

(二) 培养学生的综合职业素养

对于学生来讲,走向就业是一条必不可免的道路,并且,在社会招聘会上,各个企业对人才的要求也并不是简单的对体

力的要求,他们需要具备综合素养的优秀人才。在拓展训练的帮助下,学生可以将自身的各项能力进行优化,这些能力看起来与体育训练毫无关系,但是,其对学生身心素养的发展有着十分重要的推进作用,是保障学生就业的基础能力。因此,在拓展训练中,教师可以结合学生未来职业的专业需求展开拓展培训,可以有效提升学生的职业素养,为学生的就业打好基础。

(三) 积极迎合信息时代

如今,网络信息技术极为发达,互联网早已普及到了家家户户,给社会的发展带来了很大的冲击,导致当代的高职学生的思想观念与生活模式也和过去有着很大的不同。另外,因为互联网信息的普及,学生很容易接受这种消息的冲击同时,学生并不具备高效辨别网络消息好坏的能力,就会容易受到负面信息的影响,导致学生产生消极的生活态度,对体育训练和日常的学习都会产生不良影响。当高职院校采用拓展训练的方式展开体育训练时,学生会更加容易接受这种方式的锻炼,让学生在训练的过程中感受到正向的、积极的精神,提高学生的学习活力。

(四) 促进学生身心发展,丰富体育教学内容

高职学校的学生正处于身心发展的重要阶段,这个时期的学生大多经不住上网的诱惑,并没有将太多的时间用在体能锻炼上。拓展训练运用在高职院校的体育教学中后,教师可以结合学生的具体情况展开针对性的教学,为学生设计科学合理的提你呢个训练内容,逐步增强体育训练的强度,让学生的体育精神逐渐完善,同时还可以提高学生的心理承受能力,让学生在遇到困难时能够迎难而上,不要逃避现实。此外,在拓展训练中,学生也能借助体育训练发泄自己的情感,减轻学生的学习压力,为学生的心理健康做出贡献,从而有效提升学生参与体育活动的积极性。最后,教师运用拓展教学的方式展开体育训练,可以改变以往单一的体育教学内容,为学生提供更多的选择,通过创建多元化的拓展训练内容,提高学生参与训练的积极性,让学生能够在训练的过程中保持良好的心态,从而逐步展开体育训练,提高自身的综合素质,为学生未来的发展提供坚实的保障^[3]。

三、拓展训练在高职体育教学中的应用

(一) 改变传统的教学思维

将拓展训练融入到体育教学当中,也是对体育教学方式的一种创新,因此,为了保证拓展训练的训练效果,首先需要教

师积极改变自身的教学观念,打破传统体育教学的束缚。在传统的教学氛围下,大部分的家长和老师都对学生文化课程的学习十分看重,使得体育训练得不到应有的关注。随着教学改革的推动,高职教师应当认识到体育教学的重要性,对学生展开快乐教学,提高学生对体育训练的兴趣,这样学生才能提高对体育训练的重视程度,在学习和就业的压力下主动展开体育训练,提高学生的综合能力。所以,教师应当对拓展训练进行深入研究,将拓展训练完美融入到体育教学当中,让学生能在拓展训练中感受团队合作、相互竞争的魅力,并在训练当中提高自身心理承受能力,促进学生身心健康发展,让学生进行全方位的发展。

(二) 展开身体素质的训练

在目前的高职院校的体育教学当中,拓展训练已经得到了较为普遍的运用,并且,随着教育改革的不断推进,教师也逐渐创造出了更加丰富多彩的拓展训练的教学方式和内容,推动拓展训练朝着多样化的方向发展。拓展训练对学生身体素质的提升有着十分明显的作用,教师针对学生身体素质的锻炼创建了多种方式和内容。比如,教师针对学生的速度、耐力以及肢体协调力展开教学。在耐力训练中,教师可以让学生进行常规的跑步、仰卧起坐等锻炼项目,让学生在基础的体育锻炼中锻炼身体的耐力,提高学生的身体素质。并且,教师还需要结合学生的身体素质以及心理特点展开训练内容的制定,以此保证学生耐力的提升。在速度训练当中,为了保证速度训练取得较好的成果,教师需要将其与素质训练进行有效结合,比如,教师可以让学生比赛赛跑,在规定的或者距离范围内让学生展开赛跑,这样学生就会在赛跑的过程中逐渐提升自己的跑步速度,同时还可以提升学生的竞争意识。最后,在身体协调力的训练项目中,教师可以为学生举办“蛟龙出海”和“有轨电车”等项目展开协调性训练,这样的训练内容可以有效提高学生的训练热情,也可以保证训练的效果,让学生能够逐步提升对各项体育活动的适应能力,养成良好的体育训练习惯,同时还能有效提升学生的身体素质^[4]。

(三) 进行心理素质训练

在高职院校的体育训练当中,学生的身体素质也是其中一项重要培训内容。当高职教师将拓展训练运用在体育训练当中,可以让学生在各项训练项目中进行心理素质的提升训练,提高学生的心理承受能力、应变能力与团结合作的精神,让学生在面对困难时能够积极应对困难,快速想出解决问题的方式,让学生能在毕业后更好地适应社会,促进学生抗压能力得到提升。比如,在“荆棘排雷”项目训练中,学生需要在40分钟内在布满地雷的雷区中找出没有地雷的通道,走出雷区。在这项训练中,学生的领导能力和决策能力可以得到有效锻炼,让学生意识到效率的重要性。并且,在这项锻炼中,学生想要快速通过,需要团队之间进行默契合作,形成较强的团队合作意识和默契精神。同时,学生也可以在这个活动当中打破自己的惯性思维,培养学生的创新精神,提高学生的创新能力。

学生心理素质的提升对学生个人能力的成长具有十分重要的作用,一个良好的心理素质可以让学生在面对困难时依旧保持冷静,快速想出问题的解决方案,并且还可以与同伴进行高效的团队合作,让每位成员都能发挥出自己的力量,克服困难,

快速实现最终目标。

此外,在高职院校的拓展训练中,教师还会为学生提供天梯、速降等设施让学生克服对高空以及高速运动的心理障碍,有效提升学生的心理承受能力。同时,教师还会组织学生展开野外训练,提高学生的野外救助以及生存能力,让学生的环境适应能力得到有效提升,对学生的心理素质进行彻底的锻炼。

(四) 合理运用信息技术展开教学

当前处于信息时代,教师可以在拓展训练当中积极融入信息技术,促进拓展训练的现代化发展。并且,在目前的时代背景下,信息技术虽然为教学带来一定的便利,但由于其对学生的思想观念和生活方式有着十分直接的影响,让学生在网络的影响下逐渐丧失基本的生存能力。教师就应当积极展开拓展训练,让学生摆脱网络带来的负面影响,在训练当中逐渐提高学生的应变能力和思考能力,体验人与人之间的竞争,强化学生的社会适应能力。比如,教师可以在拓展训练开始前向学生播放拓展训练的讲解视频,增加学生对“拓展训练”概念的理解,对其形成初步的认知。同时,学生也会被视频激发自己的思维,为拓展训练的开展提出自己的建议,不仅能够激发学生的创新思维,还能有效提升学生对拓展训练的兴趣,让拓展训练的内容变得更加丰富多彩。比如,教师可以为学生播放节奏感极强的音乐,同时在电子白板上展示相反的舞蹈动作,然后让学生在音乐的干扰下完成展示的舞蹈动作。在这项训练当中,可以锻炼学生的专注力,让学生在日后的学习过程中免受外界环境的干扰,从而促进学生综合素质的发展。并且,这项训练也可以有效提升学生的应变能力,让学生在遇到困难或者危机时,能够快速转变思维,想出解决办法^[5]。

四、结束语

综上,在高职院校的体育教学中,教师可以采取拓展训练展开创新教学,借助拓展训练项目丰富,具有较强的激励性质,让学生在训练的过程中得到全方位的发展。高职院校的学生即将步入社会,拓展训练能对学生的社会适应能力进行锻炼,提高学生的应变能力、团队合作能力以及身体素质。

参考文献:

- [1]杨文明.拓展训练在高职体育教学实践中的应用[J].冰雪体育创新研究,2021(24):119-120.
- [2]董占强.拓展训练在高职体育教学实践中的应用[J].冰雪体育创新研究,2020(12):45-46.
- [3]周燕燕.拓展训练在高职体育教学实践中的应用[J].当代体育科技,2020,10(16):57+59.
- [4]徐勇.论拓展训练在高职体育教学实践中的应用[J].当代体育科技,2020,10(16):66-67.
- [5]张利勇.高职体育教学实践中拓展训练的应用策略研究[J].国际公关,2020(03):57+59.

童宁,1992年6月,男,汉,湖南省岳阳市,硕士研究生,助教,西安海棠职业学院,研究方向:体育教学。

Tong Ning June 1992, male, Han, Master, Assistant professor, Yueyang City, Hunan Province, Xi'an Haitang Vocational College, Research direction: Physical Education teaching.